



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



G4G y Servicio de Recetas de las Fuerzas Armadas (AFRS)

Sesión de entrenamiento culinario # 1: Habilidades con el cuchillo y cocinar verduras

Tiempo total: 90 minutos (dos sesiones de 40 minutos con
introducción y recapitulación de 5 minutos)

Participantes: 20 (2 grupos)

Instructores: 2 (1 por grupo)

Esquema de clase:

- ▶ 5 minutos: Presentaciones, revisión de los objetivos de capacitación y división de la clase en 2 grupos
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Grupo 1: Habilidades con el cuchillo (#1A)
 - Grupo 2: Cocinar verduras (#1B)
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Grupo 1: Cocinar verduras (#1B)
 - Grupo 2: Habilidades con el cuchillo (#1A)
- ▶ 5 minutos: Resumen, preguntas y limpieza

Sesión de capacitación culinaria #1A: Habilidades con el cuchillo

Descripción general: Enseñe (o revise) las habilidades básicas con el
cuchillo para ayudar a los cocineros a mantenerse
seguros y completar la preparación de comidas de
manera eficiente.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación grupal, demostración del instructor y
práctica del participante

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Demostrar cómo sostener un cuchillo de manera segura
- ▶ Sepa cuándo usar los tipos de cortes más comunes en las recetas de AFRS
- ▶ Demostrar los cortes más utilizados en las recetas de AFRS



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Términos culinarios:

- ▶ La “garra”
- ▶ Técnica de enrollar
- ▶ Dado
- ▶ Rebanar
- ▶ Picar
- ▶ Media luna
- ▶ Juliana



Recetas demostrativas para degustación: N/A

Cantidad de comida requerida para las actividades de demostración y prácticas:

- ▶ 22 cebollas amarillas grandes (1 por persona)
- ▶ 22 zanahorias (1 por persona)
- ▶ 22 pepinos (1 por persona)
- ▶ 11 puños de cilantro, fresco (½ puños por persona)
- ▶ 44 dientes de ajo (2 por persona)

Equipo necesario para la demostración (1 por persona para cada sesión):

- ▶ 11 cuchillos de chef
- ▶ 11 tablas de cortar
- ▶ 11 peladoras de verduras
- ▶ 11 tazones medianos para mezclar

INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Ninguna

Notas del instructor:

- ▶ Use verduras cortadas de la demostración práctica para obtener recetas o ofrézcalas como artículos en la barra de ensaladas, la barra de tortillas, la barra de sándwiches y otras barras especiales en sus instalaciones.

Demostración para instructores (15 minutos):

1. Revise las partes de un cuchillo: mango, talón, hoja, filo y punta.
2. Repase cómo sostener un cuchillo: Coloque el pulgar en la hoja y el dedo índice en el otro lado de la hoja.
3. Discuta las técnicas de corte.
 - Técnica de balanceo: Movimiento locomotor
 - Técnica de corte: movimiento hacia arriba y hacia abajo
 - Técnica de picado: Movimiento de pivote



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



4. Cebolla cortada.
 - Demostrar la técnica adecuada para rebanar y cortar cortes de $\frac{1}{4}$ " y $\frac{1}{2}$ ".
 - Deja las puntas en la cebolla.
5. Zanahoria cortada.
 - Demostrar la técnica adecuada para cortar en juliana (tiras finas) y cortar cortes de $\frac{1}{4}$ " y $\frac{1}{2}$ ".
 - Crea una superficie plana en el artículo que se está cortando, para que no ruede.
6. Cortar pepino.
 - Demostrar la técnica para cortar, tanto en diagonal como en forma de media luna.
7. Corta el cilantro y el ajo.
 - Corta el ajo usando la misma técnica que la cebolla.
 - Demuestre diferentes técnicas para picar ajo, cilantro y otras hierbas frescas.

Puntos de conversación del instructor:

- ▶ Los cuchillos sin filo son más peligrosos que los afilados porque requieren más presión de la necesaria para un cuchillo afilado y dan como resultado un mayor deslizamiento potencial.
- ▶ Coloque una toalla de papel húmeda debajo de la tabla de cortar para ayudar a que permanezca en su lugar.
- ▶ Mantenga el pulgar en la hoja para obtener el mayor control.
- ▶ Doble la mano que sostiene la comida para que parezca una garra. Esto protege sus dedos del cuchillo durante el corte.
- ▶ La técnica de rodadura es la forma más eficiente de cortar porque la cuchilla no sale de la tabla.
- ▶ Movimiento de la locomotora
 - Esta técnica se utiliza para cortar la mayoría de los artículos y cortes más pequeños (por ejemplo, cortar cebollas y zanahorias en cubitos).
 - Cree una superficie plana y estable para que los alimentos descansen fácilmente sobre la tabla de cortar. Esto puede requerir cortar la verdura por la mitad y colocar el lado cortado hacia abajo o cortar una capa delgada del exterior y colocar el lado cortado hacia abajo.
 - La hoja no sale de la tabla.
- ▶ Movimiento hacia arriba y hacia abajo
 - Esta técnica es útil para cortar rodajas de verduras (por ejemplo, pepinos y cebollas) o cortes más grandes de proteína animal.
 - Cree una superficie plana y estable para que los alimentos descansen fácilmente sobre la tabla de cortar. Esto puede requerir cortar la verdura por la mitad y colocar el lado cortado hacia abajo o cortar una capa delgada del exterior y colocar la verdura con el lado cortado hacia abajo.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- Coloque la proteína animal lo más plana posible en la tabla de cortar.
- El cuchillo sale de la tabla de cortar.
- Movimiento de pivote
 - Esta técnica se utiliza para picar ajo y picar finamente hierbas.
 - Primero, apile hojas de hierbas o sostenga las hierbas en un paquete apretado en su mano. Doble los dedos en un movimiento de garra y usa el movimiento locomotor para cortar hierbas. Luego coloque la “mano de garra” en la parte superior de la hoja del cuchillo y mueva la hoja hacia arriba y hacia abajo para picar o picar hierbas más finamente.
 - La mano permanece en la parte superior de la punta del cuchillo.
- Varíe los cortes de artículos para mantener el interés del comensal.
 - Presente los elementos comunes del menú de diferentes maneras en diferentes días o en varias comidas. Por ejemplo, los pepinos en la barra de ensaladas se pueden cortar en rodajas, en media luna o en juliana de una comida a la siguiente.

Intervención del personal (20 minutos):

Guíe a los participantes a través de cada paso, enfatizando la seguridad y reforzando los puntos de conversación según sea necesario.

1. Cebolla cortada.
 - Corta la mitad de una cebolla en cortes de $\frac{1}{4}$ ”.
 - Corte la cebolla restante en dados, incluidos los cortes de $\frac{1}{4}$ ” y $\frac{1}{2}$ ”.
2. Zanahoria cortada.
 - Corta la zanahoria en tablones de $\frac{1}{2}$ ”.
 - Corte los tablones en cortes de $\frac{1}{2}$ ”.
3. Cortar pepinos en rodajas.
 - Corte al bies diagonal.
 - Cortar en medias lunas.
4. Pica el cilantro fresco y el ajo.

Resumen y discusión (5 minutos):

- Revise los cortes comunes con cuchillo.
- Recuerde a los cocineros que la barra de ensaladas y las barras especiales diarias son buenos lugares para servir diferentes cortes de verduras.

RECURSOS PARA EL PERSONAL

- [Cómo elegir cuchillos](#)
- [Habilidades con el cuchillo 101](#)
- [Manejo seguro de un cuchillo](#)



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Sesión de capacitación culinaria #1B: Cocinar verduras

Descripción general: Discuta cómo configurar una estación de espacio de trabajo, demuestre cómo leer una receta y enseñe diferentes métodos para cocinar verduras.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación en grupo, demostración del instructor y degustación

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Describir cómo configurar una estación de espacio de trabajo
- ▶ Demostrar cómo leer y seguir una receta
- ▶ Comprender y demostrar cómo asar y saltear verduras correctamente.

Términos culinarios:

- ▶ Asar
- ▶ Saltear
- ▶ Cocer a fuego lento
- ▶ Vapor

Recetas demostrativas para degustación:

- ▶ Instructor para preparar durante la demostración, personal para degustar:
 - [Coliflor Asada \(Fresca\) Q-109-51](#)
 - [Coliflor Asada \(Congelada\) Q-109-53](#)
 - Calabacín Salteado (Fresco) Q-122-54
- ▶ Participantes para preparar y degustar:
 - [Brócoli asado \(fresco\) Q-315-00](#) (modificado)
 - [Brócoli asado \(congelado\) Q-315-01](#) (modificado)
 - Judías verdes salteadas (frescas) Q-101-54 (modificadas)
 - Judías verdes salteadas (congeladas) Q-101-55 (modificadas)

Ingredientes necesarios para la demostración y la capacitación práctica:

- ▶ 4 lbs de coliflor fresca (2 lbs por sesión)
- ▶ 4 lbs de coliflor congelada (2 lbs por sesión)
- ▶ 5 lbs de calabacín fresco (2 lbs 8 oz por sesión)
- ▶ 4 lbs de brócoli fresco (2 lbs por sesión)
- ▶ 4 lbs de brócoli congelado (2 lbs por sesión)
- ▶ 4 lbs de judías verdes frescas (2 lbs por sesión)
- ▶ 4 lbs de judías verdes congeladas (2 lbs por sesión)
- ▶ 3 tazas de aceite de canola
- ▶ Sal



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ Pimienta
- ▶ Spray antiadherente para cocinar

Equipo necesario para la demostración:

- ▶ Impresiones de 3 recetas de demostración
- ▶ Horno
- ▶ Plancha o sartén inclinable
- ▶ 5 cuchillos de chef (utilizados en cada sesión)
- ▶ 6 tablas de cortar (3 por sesión)
- ▶ 10 juegos de cucharas medidoras (5 juegos por sesión)
- ▶ 10 jarras de medio galón (5 por sesión)
- ▶ 8 bandejas de hojas (4 por sesión)
- ▶ 6 tazones grandes para mezclar (3 por sesión)
- ▶ 10 espátulas metálicas (5 por sesión)
- ▶ 22 platos de papel (11 por sesión: 1 plato cada uno)
- ▶ 22 tenedores (11 por sesión: 1 tenedor cada uno)

INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Cortar coliflor y calabacín. Mide el aceite, la sal y la pimienta. Configure la estación de trabajo con los ingredientes dispuestos. Precaliente el horno a 450°F y cocine a la plancha o incline la sartén a 350°F. Consulte las recetas a continuación.

Notas del instructor:

- ▶ Si las verduras en la demostración o las recetas prácticas no están disponibles, pruebe un sustituto.
 - Se pueden usar calabazas frescas de verano, pimientos, berenjenas o papas para sesiones prácticas.
 - Los champiñones frescos, la berenjena, la calabaza de verano o las chirivías se pueden usar para saltear o asar demostraciones.
 - Si usa una verdura diferente, consulte las recetas de AFRS para conocer el tiempo de cocción, ya que esto varía mucho.
- ▶ Demostración usando coliflor fresca y congelada (o sustituto) para permitir que los participantes prueben y comparen fresco con congelado.

Demostración para instructores (15 minutos):

1. Configure la estación de trabajo e imprima recetas.
2. Coliflor fresca y congelada.
 - Mezcle la coliflor con aceite, sal y pimienta.
 - Separe uniformemente la coliflor fresca en una sartén y la coliflor congelada en otra sartén.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- Ase a fuego alto: 450°F convencional (425°F de convección) durante 10-12 minutos.

3. Calabacín fresco salteado.

- Caliente el aceite en la plancha o incline la sartén a 350°F.
- Agregue el calabacín, la sal y la pimienta.
- Saltee el calabacín durante 5-8 minutos.

Puntos de conversación del instructor

- ▶ Antes de comenzar, es importante configurar una estación de trabajo que incluya todos los ingredientes de la receta y los utensilios de cocina.
- ▶ Lea la receta detenidamente.
 - Asegúrese de leer las notas, ya que pueden enumerar sustituciones aceptables, sugerir la cocción por lotes o indicar las marcas específicas utilizadas para desarrollar la receta (lo que podría indicar ciertas características sobre un ingrediente que podrían ser importantes).
- ▶ Cuando AFRS desarrolla una receta que requiere una marca específica, como salsa de búfalo o base vegetal, se enumerará en las notas. Las diferentes marcas pueden diferir en la intensidad del calor o las tasas de reconstitución, por lo que es importante revisar los ingredientes que tiene a mano.
 - Mise en place = “Cada uno en su lugar” se refiere al proceso de planificar con anticipación y organizar todos sus ingredientes y utensilios a la vez.
 - > ¡Ahorra tiempo!
 - > Mise en place te ayuda a organizarte y prepararte. No querrás llegar a la mitad de la cocción y darte cuenta de que te falta un ingrediente, o que estás listo para usar algo, pero aún así necesitas pelarlo y picarlo.
 - Prepare los ingredientes como se indica en los métodos.
 - > Por ejemplo, pique la cebolla, corte el brócoli, mida las especias o escurra los frijoles enlatados.
 - Una vez que los artículos están preparados, los métodos de cocción y preparación deben ser fáciles de seguir.
- ▶ Prepara verduras.
 - El pigmento en las células le da color a las verduras.
 - > La clorofila es el pigmento de ciertas verduras, como el brócoli, las judías verdes y la col rizada, que las hace verdes.
 - > El caroteno tiene un pigmento rojo o naranja que se encuentra en las zanahorias, las batatas y los tomates.
 - > Los flavonoides, que varían en color de rojo a púrpura y blanco, se pueden encontrar en arándanos, champiñones y coliflor.
 - Los pigmentos vegetales son sensibles al calor y pueden volverse de un color opaco si se cocinan demasiado tiempo.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ Cocine las verduras usando una variedad de métodos.
 - Cocine a fuego lento: Este método de cocción con calor húmedo requiere cocinar verduras en agua justo debajo de un hervor.
 - Vapor: También un método de cocción con calor húmedo, el vapor penetra en las verduras para cocinarlas sin sumergirlas en agua.
 - > La cocción al vapor permite que las verduras retengan la mayoría de sus nutrientes y color siempre que no se cocinen demasiado.
 - Cocine a fuego lento o cocine al vapor las verduras hasta que estén “tiernas”. Verifique que esté cocido: el tenedor puede perforar fácilmente la verdura, pero aún permanece en el tenedor.
 - > Cocine por el menor tiempo posible para preservar el color y los nutrientes.
 - > No hierva porque este método cocina demasiado el exterior antes de que se cocine el interior.
 - > El calor dentro de las verduras continúa cocinándolas, incluso después de sacarlas del agua o la vaporera, así que escurra o transfíralas rápidamente a las bandejas para servir.
- ▶ Si sirve frío, sumerja las verduras en un baño de hielo para detener inmediatamente el proceso de cocción.
 - Asar o saltear: métodos de cocción a fuego seco
 - > Estos métodos concentran e intensifican los sabores.
 - > Mezcle bien los ingredientes para distribuir uniformemente el aceite y las especias.
 - > Las verduras necesitan suficiente aceite para que no se quemen ni se peguen a la sartén o superficie de cocción. Demasiado aceite puede hacer que las verduras se ablanden.
 - Ase a fuego alto para asegurar el dorado.
 - El aceite conduce el calor del horno y eleva la temperatura de la superficie de las verduras, ayudándolas a dorarse uniformemente.
 - Los azúcares naturales marcan o caramelizan las verduras, creando un sabor completamente diferente al de las verduras crudas simples.
- ▶ Las verduras necesitan un amplio espacio para cocinarse.
 - Abarrotar las verduras al vapor porque están muy juntas, emitiendo vapor.
 - El hacinamiento no permitirá que las verduras se vuelvan crujientes o marrones (lo que produce sabor).
- ▶ Las verduras congeladas funcionan para todas las aplicaciones de cocción.
 - Envasados y congelados en su punto máximo de madurez, la mayoría de las verduras congeladas se blanquean o se cocinan parcialmente antes de congelarlas.
- ▶ Todas las verduras se pueden cocinar de cualquier manera, pero se recomiendan ciertos métodos de cocción para ciertas verduras.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- Ase o saltee las coles de Bruselas para obtener mejores resultados. Hervirlos a fuego lento o al vapor los hace anegados y amargos. Es cierto que a algunas personas les gustan así, pero no a muchas.
- Ase, cocine al vapor o cocine a fuego lento la coliflor congelada. Saltear lleva demasiado tiempo y es probable que no lo cocine de manera uniforme.

Intervención del personal (20 minutos):

1. Divídase en 4 grupos y asigne a cada grupo una de las siguientes recetas:
 - Brócoli fresco asado
 - Brócoli congelado asado
 - Judías verdes frescas salteadas
 - Judías verdes congeladas salteadas
2. Los participantes se preparan para cocinar.
 - Pídales que lean detenidamente la receta asignada.
 - Pídales que reúnan ingredientes y configuren sus estaciones de trabajo.
3. Los participantes preparan la receta.
4. Pruebe los productos terminados y discuta las diferencias entre frescos y congelados (por ejemplo, pueden notar una diferencia en la textura).

Resumen y discusión (5 minutos):

1. Proporcione ejemplos de verduras que funcionen bien para cada método de cocción.
 - Asado: coles de Bruselas, brócoli, calabaza, coliflor, berenjena y papas
 - Saltear: brócoli, judías verdes, zanahorias, espárragos, pimiento morrón, cebollas y coles de Bruselas cortadas por la mitad, en cuartos o ralladas
 - > Se pueden saltear floretes de coliflor frescos y coles de Bruselas enteras, pero lleva mucho tiempo y no se recomienda.
 - Hirviendo a fuego lento: coliflor, zanahorias, brócoli, guisantes y maíz
 - Al vapor: judías verdes, zanahorias, coliflor y brócoli
2. Explique que la misma verdura, ya sea al vapor, a fuego lento, asada o salteada, codifica verde. El código de sodio puede cambiar según el condimento, la salsa, etc.
3. Las verduras al vapor se pueden servir solas, con vinagreta o salsa, o con condimentos cerca para que los comensales se sazoneen para obtener una variedad adicional y un sabor mejorado.
4. Las verduras asadas y salteadas sobrantes funcionan bien como elementos en la barra de sándwiches, la barra de tortillas o la barra de desayuno (como mezclas de avena o sémola).
5. Anime a los participantes a consultar los recursos en la [sección Recetas de G4G](#) en el sitio web de HPRC.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- La sección incluye recetas para una amplia variedad de verduras frescas y congeladas que se pueden preparar utilizando múltiples técnicas de cocción: cocción a fuego lento, cocción al vapor, asado y salteado.
- Próximamente en la [sección de Pautas de preparación de alimentos de G4G](#): Tarjeta de pautas técnicas de G4G para productos.

RECETAS

DEMO Receta #1:

Coliflor asada (fresca) (verde, moderada)

Q-109-51 (modificado)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10-12 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3¼ cuartos de galón de floretes de coliflor frescos, cortados en trozos de 1-2"
- ▶ 5 cucharadas + 1 cucharadita de aceite
- ▶ ¾ cucharadita de sal
- ▶ ¼ cucharadita de pimienta

Indicaciones:

1. Combine la coliflor, el aceite, la sal y la pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
2. Extienda uniformemente en una bandeja para hornear.
3. Ase a 425°F durante 10-12 minutos.

DEMO Receta #2:

Coliflor asada (congelada) (verde, moderada)

Q-109-53 (modificado)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15-17 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3¼ cuartos de galón de floretes de coliflor congelados
- ▶ 2 cucharadas + 2 cucharaditas de aceite
- ▶ ¾ cucharadita de sal
- ▶ ¼ cucharadita de pimienta



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Indicaciones:

1. Combine la coliflor, el aceite, la sal y la pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
2. Extienda uniformemente en una bandeja para hornear.
3. Ase a 425°F durante 15-17 minutos.

DEMO Receta #3:

Calabacín salteado (fresco) (verde, moderado)

Q-122-54 (modificado)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5-8 minutos

Ingredientes:

- ▶ 2¾ cuartos de calabacín fresco, en rodajas de ¼" de grosor
- ▶ 2 cucharadas + 2 cucharaditas de aceite
- ▶ 1¼ cucharadita de sal
- ▶ ⅛ cucharadita de pimienta

Indicaciones:

1. Precaliente la plancha a 350°F. Caliente el aceite.
2. Agrega el calabacín, la sal y la pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
3. Saltee el calabacín durante 5-8 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Receta PRÁCTICA # 1:

Brócoli asado (fresco) (verde, moderado)

Q-315-00 (modificado)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 6-7 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3 cuartos de galón de floretes de brócoli frescos, cortados en trozos de 1½"
- ▶ 5 cucharadas + 1 cucharadita de aceite
- ▶ ½ cucharadita de sal
- ▶ ⅛ cucharadita de pimienta



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Indicaciones:

1. Combine el brócoli, el aceite, la sal y la pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
2. Extienda uniformemente en una bandeja para hornear.
3. Ase a 425°F durante 6-7 minutos.

Receta PRÁCTICA # 2:

Brócoli asado (congelado) (verde, moderado)

Q-315-01 (modificado)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10-11 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3 cuartos de galón de floretes de brócoli congelados
- ▶ 5 cucharadas de aceite
- ▶ ½ cucharadita de sal
- ▶ ⅛ cucharadita de pimienta

Indicaciones:

1. Combine el brócoli, el aceite, la sal y la pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
2. Extienda uniformemente en una bandeja para hornear.
3. Ase a 425°F durante 10-11 minutos.

Receta PRÁCTICA # 3:

Judías verdes salteadas (frescas) (verdes, moderadas)

Q-101-54 (modificado)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12-14 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3 cuartos de galón de judías verdes frescas, cortadas
- ▶ 2 cucharadas + 2 cucharaditas de aceite
- ▶ ½ cucharadita de sal
- ▶ Pimienta al gusto



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Indicaciones:

1. Precaliente la plancha a 350°F. Caliente el aceite en la plancha.
2. Agregue frijoles, sal y pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
3. Saltee durante 12-14 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Receta PRÁCTICA # 4:

Judías verdes salteadas (congeladas) (verdes, moderadas)

Q-101-55 (modificado)

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 13-15 minutos

Ingredientes:

- ▶ 2½ cuartos de galón de judías verdes congeladas
- ▶ 3 cucharadas + 2 cucharaditas de aceite
- ▶ ½ cucharadita de sal
- ▶ Pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Precaliente la plancha a 350°F. Caliente el aceite en la plancha.
2. Agregue frijoles, sal y pimienta. Mezcle bien para distribuir el aceite y las especias.
3. Saltee durante 13-15 minutos, revolviendo ocasionalmente.